

Dinámica “Las tres esquinas¹”: experiencias de mi propia Sexualidad.

Dinámica “Las tres esquinas¹”: experiencias de mi propia Sexualidad

*La estructura de la dinámica que a continuación se detalla es una propuesta de trabajo que desde el Departamento de Formación y Prevención de **SIDA STUDI** sugerimos. Esta estructura al igual que los conceptos clave que en ella se incluyen son susceptibles de cambio según el criterio del/la educador/a. Cualquier aportación, comentario o duda que quiera compartir con **SIDA STUDI** puede hacérsela llegar a través de la dirección de correo electrónico n_prevencio@sidastudi.org*

Objetivos

- Profundizar de forma participativa en las tres dimensiones trabajadas en la dinámica “¿Qué entendemos por “Sexualidad”?”
- Promover para que se verbalicen los aspectos facilitadores y no facilitadores de las decisiones que tomamos sobre nuestra Sexualidad.
- Aclarar dudas e informar sobre la dimensión placer/sensibilidad del chico y de la chica.
- Aclarar dudas e informar sobre orientación/identidad sexual.
- Favorecer la percepción de la elevada influencia del género en nuestra manera de pensar y en nuestro comportamiento, evidenciando su naturaleza cultural/social.

Duración: 45 – 60 minutos.

Destinatarios: Jóvenes (dentro y fuera del ámbito escolar).

Espacio: Una sala lo suficientemente amplia para que dé cabida a 3 o más subgrupos y donde los/las participantes puedan sentarse cómodamente.

Material: 3 tarjetas con los textos de las situaciones a trabajar y las preguntas guía (mirar [anexo](#)).

Metodología: Discusión en grupos pequeños y puesta en común en grupo grande.

¹ Esta dinámica ha sido elaborada por **SIDA STUDI** como parte de una acción educativa global. Los conceptos clave que en ella se trabajan se basan, en muchas ocasiones, en los conocimientos adquiridos en otras dinámicas anteriores (según el orden en el esquema de la acción educativa que **SIDA STUDI** propone). Si se desea trabajar esta dinámica de manera independiente, **SIDA STUDI** recomienda que se realice una revisión de los conceptos clave tratados en las demás dinámicas para poder incluir aquellos que posean relación con los aquí tratados.

Dinámica “Las tres esquinas¹”: experiencias de mi propia Sexualidad.

Desarrollo de la actividad

Comenzamos explicando la dinámica y distribuyendo a los participantes en 3 grupos o “esquinas” según la técnica del 1, 2, 3². A continuación a cada grupo se le repartirá una de las tarjetas y realizará una lectura de su caso tratando de responder a las preguntas de las tarjetas. Una de las personas del grupo ha de recoger las aportaciones. Una vez terminado se realizará un debate abierto con el resto de grupos, leyendo el caso en alto y las aportaciones de cada grupo. A estas aportaciones se les sumarán aquellas que surjan durante el debate en el grupo grande. A continuación los/las ponentes explicarán aquellos contenidos relacionados con cada caso.

Alternativas

- Si no hay muchos participantes, se puede hacer un debate general con todo el grupo.
- Se puede trabajar por separado con grupos de chicos y de chicas.

Rol del/la educador/a: A partir de 3 situaciones hipotéticas, preguntar acerca de los aspectos que plantea cada una de ellas. Resolver las dudas que puedan surgir.

Escalas relacionadas³: Costes y beneficios, Conocimientos, Norma subjetiva.

Conceptos clave

Generales:

- La Sexualidad entendida de forma integral u holística.
- Los aspectos culturales de la Sexualidad: ¿cómo la aprendemos, vivimos y reproducimos?
- La definición de la identidad/orientación sexual como proceso.
- Relación entre lo que sentimos y nuestra capacidad de decisión.

² Se reúnen a los/las participantes en línea y se les va asignando un número del 1 al 3 de manera correlativa. Cuando se llega al número 3 se comienza de nuevo por el 1. Una vez que todos/as los/las participantes tienen asignado un número del 1 al 3, aquellas personas que tengan el mismo número se reúnen en un mismo subgrupo quedando 3 subgrupos de participantes distribuidos de manera aleatoria.

³ Las Acciones Educativas de **SIDA STUDI** se basan en el Modelo ASE (Action Self-Efficacy) propuesto por De Vries (1988) como un marco conceptual. Las dinámicas que las integran y que aquí describimos se fundamentan sobre un conjunto de escalas, niveles o dimensiones que se derivan de este marco teórico y que **SIDA STUDI** recoge durante su evaluación de resultados. Dicho conjunto de dimensiones sobre las que SIDA STUDI cimienta sus intervenciones corresponden a: Autoeficacia y percepción de control, Costes y beneficios, Conocimientos, Actitudes hacia las medidas preventivas, Norma subjetiva y Percepción de riesgo y gravedad.

Dinámica “Las tres esquinas¹”: experiencias de mi propia Sexualidad.

CASO 1: Cómo identificar el orgasmo. Diferencias biológicas.

- La importancia del conocimiento del propio cuerpo: reconocimiento de sensaciones y respeto por el propio cuerpo.
- Concepción actual del placer vinculado al orgasmo (concepción *machista*) que niega el placer durante el proceso.
- La mujer identifica su orgasmo basándose principalmente en su propia sensación y no tanto en claves externas como en el caso del hombre (eyacuación y pérdida de erección posterior al orgasmo).
- Las zonas erógenas son muy sensibles pero no son las únicas.
- El líquido pre-seminal no va acompañado de ninguna sensación.
- La mujer multiorgásmica como posibilidad biológica, no como necesidad.

CASO 2: Dolor/placer

- La importancia del conocimiento del propio cuerpo: reconocimiento de sensaciones y respeto por el propio cuerpo.
- Desmitificar la imagen del himen como barrera.
- Desmentir la vinculación del himen con el dolor. Deconstruir la concepción femenina de la primera vez, tradicionalmente relacionada con pérdida y dolor en vez de ganancia y satisfacción.
- Tomar conciencia de la falta de experiencia durante las primeras veces, tanto de las chicas como de los chicos.
- Necesidad del flujo vaginal.
- Diferencia del ritmo en las relaciones sexuales del chico y de la chica.
- La comunicación como elemento fundamental de conocimiento mutuo. Un mensaje que solicite que nos detengamos no quiere decir que la práctica que se esté realizando no guste, sino que el momento o la forma no son los adecuados.

CASO 3: Orientación/Identidad Sexual

- Trabajar sobre el concepto de normalidad/anormalidad como sinónimos de bueno/malo (“Lo que hace la mayoría es lo normal”).
- ¿Cómo puede sentirse el/la chico/chica? ¿Cómo nos sentiríamos nosotros/as si fuese nuestro/a amigo/a?
- Orientación sexual como concepto que hace referencia al sexo hacia el que sentimos deseo.
- La orientación/identidad sexual es un proceso dinámico, personal e íntimo que no se determina por un acto puntual.
- La orientación/identidad sexual se aprende: es cultural. En nuestra sociedad se presupone que todas las parejas son heterosexuales.
- El género como mediador a la hora de expresar afectividad públicamente (¿*dónde aprendemos?*).

Dinámica “Las tres esquinas¹”: experiencias de mi propia Sexualidad.

ANEXO

Caso 1: Orgasmo

Yo no me atrevo a preguntar a Sandra si se corre. No veo que haga nada muy distinto a cuando está muy excitada. Alguna vez lo hemos hablado y ella siempre me dice: “¡Me encanta todo lo que hacemos!”. Me da vergüenza volver a comentárselo. ¡Voy perdido!¹...

Preguntas guía:

1. ¿Puede pasar? ¿Él qué quiere?
2. ¿Cómo se siente en esta situación?
3. A él: ¿Qué le recomendaríais? ¿Es fácil? ¿Cómo?
4. A ella: ¿Qué le recomendaríais? ¿Es fácil? ¿Cómo?
5. ¿Es lo mismo estar muy excitado/a que tener un orgasmo?
6. ¿Él cómo puede saber si ella ha llegado al orgasmo?

Caso 2: Dolor/Placer

José está hablando con sus amigos. De los tres, dos de ellos han mantenido relaciones sexuales. Y de estos dos, uno de ellos “lo ha hecho”. Están hablando de sus cosas y este último explica: “Yo no sé si es normal; no sé... la primera vez fue bien, raro, rápido, pero una pasada, y María no sintió ningún dolor. Pero este fin de semana... me pareció que la cosa no iba tan bien, la sentí extraña. Después le pregunté y me dijo que esta vez le había hecho daño... Yo creo que pudo ser que no se le había acabado de romper el himen...”

Preguntas guía:

1. ¿Qué duda tiene el chico? ¿Él qué quiere?
2. ¿Qué le dirán los amigos?
3. ¿Qué creéis que hizo cuando la “sintió extraña”, como él dice?
4. ¿Cómo se puede sentir después de que ella le dijera que le había hecho daño?
5. ¿Los chicos, quiénes reciben información sobre la primera vez y de dónde? ¿Y las chicas?

Dinámica “Las tres esquinas¹”: experiencias de mi propia Sexualidad.

Caso 3: Orientación sexual

Este es el caso de un chico de 16 años. Se siente agobiado y no puede entender lo que le pasa... Tiene muy buen rollo con un amigo suyo. Se conocen desde hace unos años pero al comenzar este curso han conectado mucho. Se hacen bromas, se van a algún concierto juntos con más gente de clase, disfrutan mucho estando juntos y se sienten muy a gusto...

Sin embargo empieza a sentirse extraño y comienza a darle vueltas a la cabeza. En la otra clase hay un chico con el que se meten mucho. La semana pasada vio cómo le decían maricón en broma y cómo en el gimnasio le hacían bromas un poco pesadas.

Puede que sea una paranoia suya y no quiere comentarlo con nadie pero se pregunta si “le debe estar pasando alguna cosa”; intenta tranquilizarse pensando que siempre le han gustado las chicas pero no entiende nada...

Preguntas guía:

1. ¿A qué se refiere?
2. ¿Qué siente? ¿Por qué?
3. Imagina que un amigo te explica que le pasa eso. ¿Qué le dirías? ¿Y tú cómo te sentirías?
4. ¿Si te explica que le pasa eso mismo con una chica, qué le dirías? ¿Y cómo te sentirías?



SIDASTUDI

Asociación declarada de utilidad pública
Bisbe Laguarda, 4 – 08001 Barcelona
Tel: +34 93 268 14 84 - Fax: +34 93 268 14 84
www.sidastudi.org

